beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

germanengineering

PM 58

Operating Instructions
Gebrauchsanleitung



GB

TABLE OF CONTENTS

SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band	
Chest strap	
Elastic tension strap (adjustable)	

In addition:

- Operating instructions

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.



Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- WARNING: People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.



Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is waterproof. (see chapter „Technical specifications and batteries“)
- Electromagnetic disturbances may occur. (see chapter „Technical specifications and batteries“)



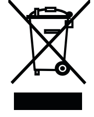
Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap and heart rate monitor with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.



Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only in combination with the accessories provided with it.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.



General Information for Training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb helps to identify the maximum heart rate:

220 - age = maximum heart rate

The following example applies to a 40-year-old person: 220-40 = 180

	Heart/health programme	**Fat burning zone**	**Fitness programme**	**Endurance training programme**	**Anaerobic training**
Max. heart rate range	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance	Improves speed maintenance and increases basic speed	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

See the chapter "Basic settings" on how to individually set your training zone.

Overview of the functions

HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: analogue
- Individual training zone adjustable
- Acoustic alarm for exit from the training zone
- Maximum training heart rate
- Average training heart rate (AVG)
- Calorie consumption in [Kcal] (basis: jogging)
- Fat burning in [g]

Time functions

- Time of day
- Stop watch

Settings

- Age
- Gender
- Weight in [kg]

Features

- Display illumination

Transmission of signal and methods of Devices Measurement

Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.

GETTING STARTED

Putting on the heart rate monitor

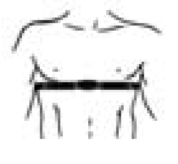
You can wear your heart rate monitor like a wrist watch.

Activating the HR watch from transport mode

Press the buttons SET/MENU and START/STOP simultaneously to activate the HR monitor from the transport mode.

Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.



- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing.

Significant chest chair can interfere with and even prevent contact.

- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

General operation of the HR monitor

Buttons on the HR watch



1 SET/MENU

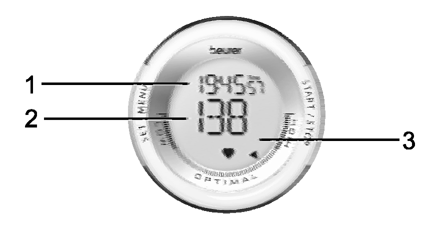
- Switches into the basic settings and between the different setting displays.
- Switches between training time and time of day in the training menu.

2 START/STOP

- Adjusts values. Press and holding accelerates the entry.
- Starts and stops functions.

The display is illuminated for 5 seconds by pressing both buttons simultaneously.

Display



1 Top line

2 Bottom line

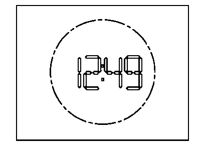
3 **Symbols**

♥ Heart rate is being received (flashing).

▼ The pulse indicator shows you in the semicircle at the bottom in which area of the training zone you are currently training (LOW, OPTIMAL, HIGH).
LOW indicates the lower training limit, HIGH the upper training limit.

Acoustic alarm for leaving the training zone and for pressing a button is activated.

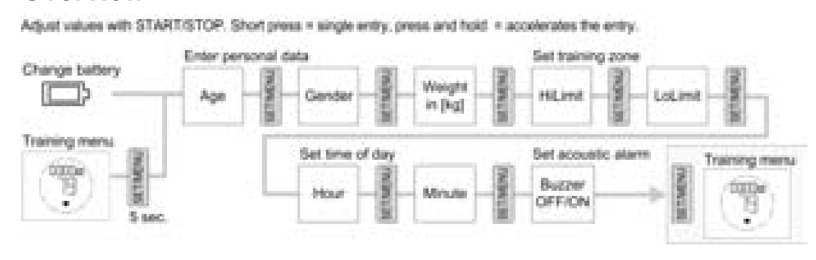
Power saving mode



If your heart rate monitor has not received any signal for approx. 2 minutes, it switches to the power saving mode. Only the current time will then be displayed. Press the START/STOP button to reactivate the HR monitor.

BASIC SETTINGS

Overview



In the setting menu you can:

- Enter your personal data. Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training!
- Set your training zone. Your HR monitor calculates your ideal training zone automatically. If required, you can change it manually in the setting menu. During training, your HR monitor will emit a acoustic signal when it leaves the training zone if the acoustic alarm is activated.
- Set the time of day.
- Switch the acoustic alarm on or off when leaving the training zone and when pressing a button.

To change the settings in the setting menu proceed as follows: You are in the training menu. Your training time displays **00:00:00**. Press the SET/MENU button for 5 seconds. Your HR monitor switches into the setting menu.



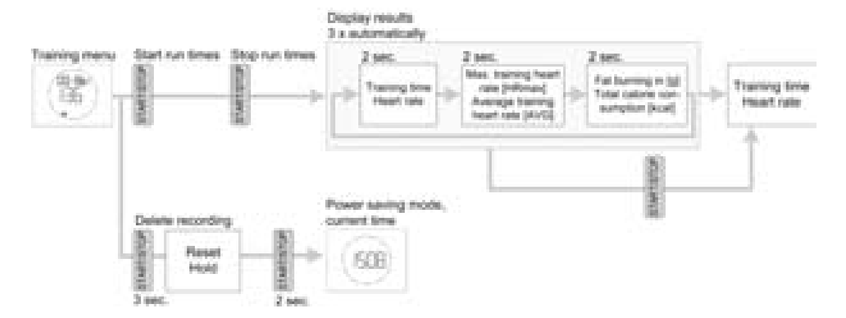
When you change the battery you will automatically get into the setting menu. Your previously stored settings will be lost during this process. Enter your data once more.

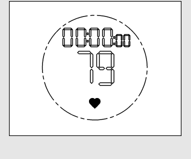
	Enter personal data **AGE** is displayed. START/STOP Set your age (10-99).	AGE 40
SET/MENU	**Gender** is displayed. START/STOP Select **M**, if you are male. Select **F**, if you are female.	GENdER M
SET/MENU	**Weight** is displayed. START/STOP Please select your weight (20-227 kg).	WEIGHt 55
SET/MENU	**Set training zone** **Hi Lim** (High Limit) is displayed. You can change the upper pulse limit (41-239) of the automatically calculated training zone with START/STOP.	Hi Lim 160

SET/MENU	**Lo Lim** (Low Limit) is displayed. You can change the lower pulse lime (40-238) of the automatically calculated training zone with START/STOP.	LoLim 112
SET/MENU	**Set time of day** The hour setting blinks. START/STOP Set the hour (0-24).	0:00:01
SET/MENU	The minute setting blinks. START/STOP Set the minute (0-59).	12:00:01
SET/MENU	**Set acoustic alarm** **Buzzer OFF** is displayed. START/STOP Turns the acoustic alarm on (ON) and off (OFF) when leaving the training zone and when pressing a button.	BUZZER OFF
SET/MENU	Back to the training menu. Information on the functions in the training menu can be found in chapter "Training recording".	

Training recording

Overview



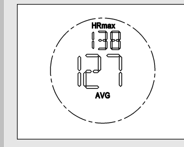
In the training menu you can: ■ Stop your run times. ■ Display your training data. ■ Delete all recordings.	
As soon as you are in the training menu, the training time already recorded will be displayed in the top line (after deletion: 00:00:00) and your current pulse in the bottom line. In the top line you can switch between training time and time of day with SET/MENU.	

	Start and stop run times If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed in the top line.	
START/STOP	Start the recording. Your current pulse is displayed in the bottom line.	00: 18:01 136
START/STOP	Stop the recording.	
	Display results Your different training values will automatically be displayed alternately every 2 seconds. This display repeats itself three times. **Display 1:** Top line = Recorded training time; Bottom line = Current heart rate ♥ Your heart rate is being received. ▶ The pulse indicator shows you in the semicircle at the bottom in which area of the training zone you are currently training (LOW, OPTIMAL, HIGH).	00: 18:20 139

Display 2:

Top line = Maximum training heart rate **HRmax**;

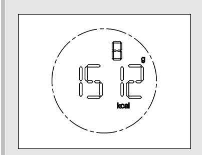
Bottom line = Average training heart rate **AVG**



Display 3:

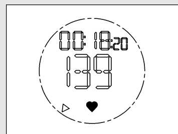
Top line = Fat burning **[g]**;

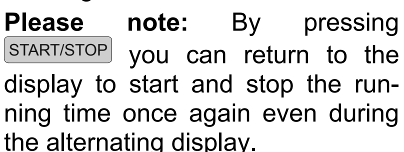
Bottom line = Total calorie consumption **[kcal]**



ⓘ The calculation of the total calorie consumption is conducted based on moderately fast jogging. The basis for the display of the calorie consumption and fat burning are personal data (basic settings) and the time and heart rate measured during the training session.

Afterwards the display returns automatically to the running time which can be started and stopped once again.





Please note: By pressing START/STOP you can return to the display to start and stop the running time once again even during the alternating display.

GB

	Delete recording You are now in the training recording. Your last recorded training time is displayed in the top line.	00:18:20 139
START/STOP 3 sec.	Delete the recording. **Reset Hold** is displayed.	RESEt HOLd
START/STOP 2 sec.	Press the START/STOP button until the monitor switches to the power saving mode. The current time is displayed.	15:08

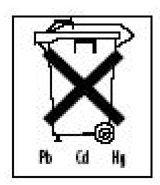
TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

HR monitor	Waterproof to 30 m (suitable for swimming)
Chest strap	Waterproof (suitable for swimming)
Transmission frequency	5,3 KHz
Battery HR monitor	3V lithium battery, type CR2032 (Recommendation: SONY batteries) Service life: approx. 1 year (approx. 1 hour usage daily)
Battery chest strap	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Recommendation: SONY batteries). Service life: approx. 28 months (approx. 1 hour usage daily)

Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided. You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals: Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury



Distortion and interference

In the HR monitor, a receivor for signals from the chest strap transmitter is integrated. During use, it may arise that the HR monitor receives signals other than those transmitted by the chest strap.

How can I recognize interference?

Interference can be recognized in that the values displayed are unrealistic. If your normal heart rate amounts to 130 bpm and it is suddenly shown to be 200, then a short-term disturbance is present. Once you have removed yourself from the vicinity of the source causing the disturbance, the values will automatically resume being accurate. Please note that distorted values can mildly influence the training result displays and overall values.

What kind of causes for interference are there?

In some situations, short-range electromagnetic interference can occur. In order to avoid these, keep well away from these sources.

- Nearby power lines
- Walking through security gates in airports.
- Nearby overhead lines (tram)
- Nearby traffic lights, television sets, car motors, bike computers
- Nearby exercise equipment
- Nearby mobile phones

Interference from other devices for measuring heart rates

The HR monitor as a receiver can react to interfering stray signals such as other heart rate monitors within a vicinity of one metre. This can result in incorrect measurements particularly when training in groups. If you e.g. jog next to one another, it can be beneficial to wear the HR monitor on the other wrist or to increase the distance to one's training partner.

INHALTSVERZEICHNIS

D

LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband	
Brustgurt	
Elastischer Spanngurt (verstellbar)	

Zusätzlich:

- Diese Gebrauchsanleitung

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen sie diese auch anderen Personen zugänglich.



Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.



Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten, Batterien und Garantie“)
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten. (siehe Kapitel „Technische Daten, Batterien und Garantie“)

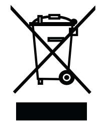
Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.



Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit Beurer Original-Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesundheitszone	**Fettverbrennungszone**	**Fitnesszone**	**Kraftausdauerbereich**	**Anerobes Training**
Anteil der max. Herzfrequenz	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichstraining

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“.

Übersicht der Funktionen

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: analog
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone
- Maximale Trainings-Herzfrequenz
- Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz (Average, kurz: AVG)
- Kalorienverbrauch in [Kcal] (Basis: Joggen)
- Fettverbrennung in [g]

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Stoppuhr

Einstellungen

- Alter
- Geschlecht
- Gewicht in [kg]

Ausstattungs-Merkmale

- Display-Beleuchtung

D

Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte

Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.

Anlegen der Pulsuhr

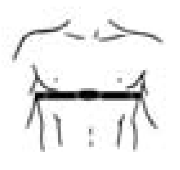
Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus

Um die Uhr aus dem Transportmodus zu aktivieren, drücken Sie die Knöpfe SET/MENU und START/STOP gleichzeitig.

Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.



- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unter-

brochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.

- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

D

Allgemeine Bedienung der Pulsuhr

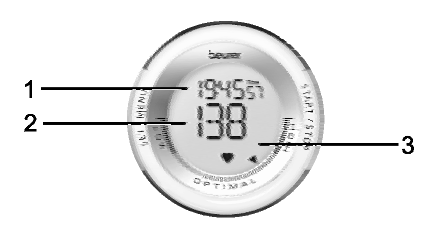
Knöpfe der Pulsuhr



1	SET/MENU	- Wechselt in die Grundeinstellungen und zwischen den verschiedenen Einstell-Anzeigen. - Wechselt im Trainings-Menü zwischen Trainingszeit und Uhrzeit.
2	START/STOP	- Stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe von Werten. - Startet und stoppt Funktionen.

Gleichzeitiges Drücken beider Knöpfe beleuchtet das Display für 5 Sekunden.

Display



1 Obere Zeile

2 Untere Zeile

3 **Symbole**

Herzfrequenz wird empfangen (blinkend).

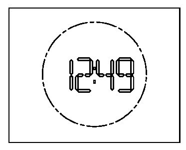
Der Pulsindikator zeigt Ihnen im unteren Halbkreis an, in welchem Bereich der Trainingszone Sie gerade trainieren (LOW, OPTIMAL, HIGH).

LOW kennzeichnet dabei die untere Trainingsgrenze, HIGH die obere Trainingsgrenze.

Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone und bei Betätigen der Tasten ist aktiviert.

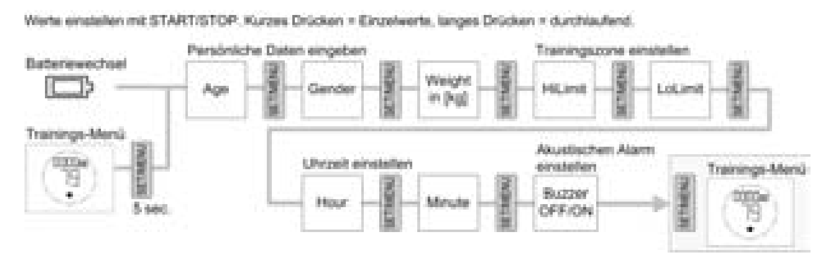
Stromsparmodus

Wenn Ihre Pulsuhr ca. 2 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es wird dann nur die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Drücken Sie den Knopf START/STOP, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.



GRUNDEINSTELLUNGEN

Übersicht



Im Einstell-Menü können Sie:

- Ihre persönlichen Daten eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings!
- Ihre Trainingszone einstellen. Ihre Pulsuhr berechnet automatisch Ihre optimale Trainingszone. Sie können diese bei Bedarf manuell im Einstell-Menü ändern. Bei aktiviertem Alarm ertönt während des Trainings ein Signalton beim Verlassen der Trainingszone.
- Die Uhrzeit einstellen.
- Den Alarm ein- oder ausschalten. Ein Signalton ertönt beim Verlassen der Trainingszone und beim Betätigen der Tasten.

Um Ihre Einstellungen im Einstell-Menü zu ändern, gehen Sie wie folgt vor: Sie befinden sich im Trainings-Menü. Ihre Trainingszeit zeigt **00:00:00** an. Drücken Sie den Knopf SET/MENU für 5 Sekunden. Ihre Pulsuhr wechselt in das Einstell-Menü.



Beim Wechsel der Batterie gelangen Sie automatisch in das Einstell-Menü. Ihre bereits gespeicherten Einstellungen gehen bei diesem Vorgang verloren. Geben Sie Ihre Daten erneut ein.

D

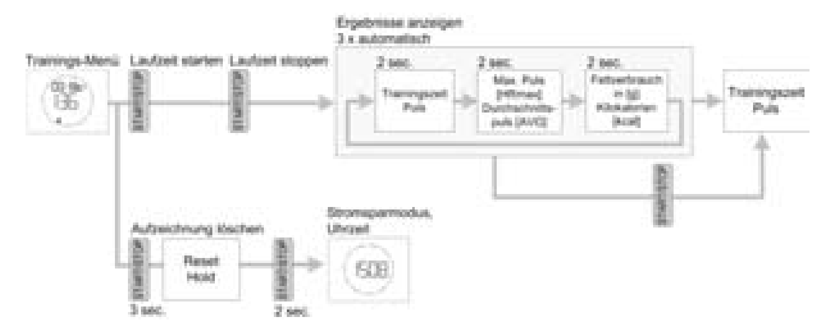
	Persönliche Daten eingeben **AGE** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Lebensalter ein (10-99).	
SET/MENU	**Gender** wird angezeigt. START/STOP Wählen Sie **M**, wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie **F**, wenn Sie eine Frau sind.	
SET/MENU	**Weight** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-227 kg).	
SET/MENU	**Trainingszone einstellen** **Hi Lim** (High Limit) wird angezeigt. Mit START/STOP können Sie die obere Pulsgrenze (41-239) der automatisch berechneten Trainingszone ändern.	
SET/MENU	**Lo Lim** (Low Limit) wird angezeigt. Mit START/STOP können Sie die untere Pulsgrenze (40-238) der automatisch berechneten Trainingszone ändern.	

SET/MENU	**Uhrzeit einstellen** Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde (0-24) ein.	0:00:07 Time
SET/MENU	Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute (0-59) ein.	12:00:01 Time
SET/MENU	**Akustischen Alarm einstellen** **Buzzer OFF** wird angezeigt. START/STOP Schaltet den akustischen Alarm beim Verlassen der Trainingszone oder beim Drücken eines Knopfes abwechselnd ein (ON) und aus (OFF).	BUZZER OFF
SET/MENU	Zurück in das Trainings-Menü. Zu den Funktionen im Trainings-Menü lesen Sie weiter im Kapitel „Trainingsaufzeichnung“.	

D

TRAININGSAUFZEICHNUNG

Übersicht



Im Trainings-Menü können Sie: ■ Ihre Laufzeiten stoppen. ■ Ihre Trainingsdaten anzeigen. ■ Alle Aufzeichnungen löschen.	
Sobald Sie im Trainings-Menü sind, wird in der oberen Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit (nach dem Löschen: 00:00:00) und in der unteren Zeile Ihr aktueller Puls angezeigt. Mit SET/MENU können Sie in der oberen Zeile zwischen Trainingszeit und Uhrzeit wechseln.	

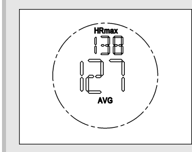
	Laufzeit starten und stoppen Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der oberen Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.	
START/STOP	Starten Sie die Aufzeichnung. Ihr aktueller Puls wird in der unteren Zeile angezeigt.	
START/STOP	Stoppen Sie die Aufzeichnung.	
	Ergebnisse anzeigen Ihre verschiedenen Trainingsdaten werden nun automatisch im Wechsel von 2 sec. angezeigt. Diese Anzeige wiederholt sich drei Mal. **Anzeige 1:** Obere Zeile = aufgezeichnete Trainingszeit; Untere Zeile = aktueller Puls ♥ Ihre Herzfrequenz wird empfangen. ▶ Der Pulsindikator zeigt Ihnen im unteren Halbkreis an, in welchem Bereich der Trainingszone Sie gerade trainieren (LOW, OPTIMAL, HIGH).	

D

Anzeige 2:

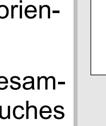
Obere Zeile = maximale Trainings-Herzfrequenz **HRmax**;

Untere Zeile = durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz **AVG**



Anzeige 3:

Obere Zeile = Fettverbrennung **[g]**;
Untere Zeile = gesamter Kalorien-verbrauch **[kcal]**

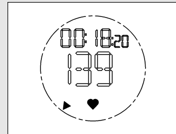




Die Berechnung des gesamten Kalorienverbrauches erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens. Grundlage für die Anzeige von Kalorienverbrauch und Fettverbrennung sind die persönliche Daten (Grundeinstellungen) und die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz.

Nach den Anzeigen gelangen Sie automatisch zurück zum erneuten Starten und Stoppen der Laufzeit.

Hinweis: Mit START/STOP können Sie den automatischen Durchlauf der Anzeigen 1-3 jederzeit beenden.



	Aufzeichnung löschen Sie befinden sich in der Trainingsaufzeichnung. In der oberen Zeile wird Ihre zuletzt aufgezeichnete Trainingszeit angezeigt.	00:18:20 139
START/STOP 3 sec.	Löschen Sie die Aufzeichnungen. **Reset Hold** wird angezeigt.	RESEt HOLd
START/STOP 2 sec.	Drücken Sie so lange START/STOP, bis die Uhr in den Stromsparmodus schaltet. Es wird die aktuelle Uhrzeit angezeigt.	15:08

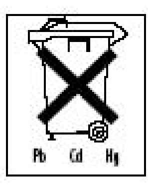
TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr	Wasserdicht bis 30 m (zum Schwimmen geeignet)
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet)
Übertragungsfrequenz	5,3 KHz
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Empfehlung: SONY-Batterien). Lebensdauer: ca. 1 Jahr (Benutzung täglich ca. 1 Stunde)
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Empfehlung: SONY-Batterien) Lebensdauer: ca. 28 Monate (Benutzung täglich ca. 1 Stunde)

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.
Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Störungen und Überlagerungen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

Wie können Sie Störungen erkennen?

Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringfügig beeinflussen können.

Welche typischen Störungsursachen gibt es?

In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiltelefone

Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte

Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von drei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

753.514-0809 Irrtum und Änderungen vorbehalten

CE



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de